

## TABLE DES MATIÈRES

---

---

Clef 1: Calimero? Voici comment arrêter de vous plaindre!.....	7
Clef 2: Êtes-vous un Bruce Willis en puissance ?.....	13
Clef 3: Hier, la vie m'a fait un cadeau: c'était un mail infect!.....	19
Clef 4: Quand une émotion s'invite à table, à vous de la nourrir... ou pas.....	25
Clef 5: Être heureux ou avoir raison ? 4 questions pour en finir avec les conflits qui n'en sont pas.....	31
Clef 6: La vie, cette valse à 4 temps.....	38
Clef 7 : La tomate pour vous aider à gérer votre temps et en finir avec les « push » qui mettent votre cerveau en compote.....	43
Clef 8: Entre nous... Votre premier réflexe le matin? Regarder votre téléphone ou embrasser votre conjoint* ? Reprenez le contrôle!.....	50
Clef 9: Entre envie et en vie, il n'y a qu'un espace: où en êtes-vous?.....	54
Clef 10: Envie de tout envoyer péter ? 3 mots magiques pour faire le bon choix (sans le regretter).....	59
Clef 11: Le canon à tendresse pour sortir de la détresse.....	66
Clef 12: Tu es unique au monde et parfait.....	71

## **Clef 1: Calimero?**

### **Voici comment arrêter de vous plaindre!**

La vie n'est parfois pas tendre avec nous : on en bave, on est épuisé, tout fout le camp. Dans ces circonstances et face à son propre stress on choisit parfois la voie de la victimisation. Ce n'est pas un bon plan parce que on risque de tomber dans le syndrome de Calimero. Et alors le danger guette...

« C'est vraiment trop injuste ! » 5 mots suffisent pour qu'un unique nom nous vienne à l'esprit : Calimero. Et si ce charmant poussin portait comme couvre-chef une coquille d'œuf non pas à moitié vide, mais à moitié pleine ? Il sortirait peut-être, enfin, du syndrome qui porte son nom. Voici mes conseils pour sortir de l'engrenage.

« J'ai pas de de chance », « C'est toujours à moi que ça arrive », « C'est tellement dommage »... Calimero porte en lui seul toutes ces phrases qui, en plus de nous miner, font **fuir notre entourage**.

Bien sûr, si c'est « ok de ne pas toujours être ok », il y a de quoi se poser des questions quand ce genre de pensée devient un réflexe. Alors oui, on ne naît pas tous égaux. Dans certaines familles, ce schéma cognitif se **porte de génération en génération**. Certains **traumas** du passé peuvent également faire naître un **comportement plaintif constant**... et le nourrir. Le psychanalyste italien et fondateur de l'Observatoire de la sensibilité **Saverio Tomasella** a longuement étudié le sujet et l'a, à juste titre on en convient – rebaptisé « **le syndrome Calimero** ».

### ***Syndrome Calimero, kezako ?***

C'est le syndrome des éternels plaintifs. Vous voyez, ces personnes qui s'apitoient tout le temps sur leur sort ? Elles sont même parfois plus proches que vous le pensez. Vous, peut-être ? **La bonne nouvelle, c'est qu'on peut en sortir** à partir du moment où on a identifié le problème. Si je vous dis que les Calimero ont **un besoin constant et insatiable de consolation**, ça vous parle ? Et si j'ajoute qu'ils se **déresponsabilisent** par rapport à ce qui leur arrive et **attendent**

**d'être sauvés...** sans rien faire pour autant ? Ça vous parle aussi ? Alors lisez la suite, parce qu'il y a sans doute quelqu'un à sortir de la gadoue.

### ***Néfastes pour tout le monde***

En parlant de la gadoue, je pèse mes mots. Car la plainte a le chic d'embourber celui qui la vomit constamment. Premier danger, selon Saverio Tomasella : la **décrédibilisation** du Calimero. A force de ressasser toute la misère de son monde, son entourage finira tout simplement par en avoir marre et n'y prêtera plus attention... Vous me voyez venir : cela créera un cercle vicieux, poussant l'éternel plaintif à croire que ses plaintes n'intéressent plus personne. Et en fait, il n'aura pas vraiment tort... car toutes les bonnes âmes qui auraient pu le sauver ont pris la poudre d'escampette. **L'entourage, mis à rude épreuve**, n'aura un beau jour juste plus la force d'entendre 1000 plaintes à l'heure, alors que certaines se justifient sans doute.

### ***Plus qu'un syndrome, une « malédiction »***

Personnellement, j'ajouterai 2 autres conséquences... ce qui me pousse à rebaptiser ce syn-

drome, la « malédiction » : tout d'abord, la **corrosion immunitaire**. La tristesse, l'injustice, la jalousie, le regret, la peur, la colère... sont tant d'émotions qui, alimentées sans cesse, nous affectent physiquement, agissent sur l'hormone du stress et réduisent nos défenses naturelles.

Par ailleurs, vous avez déjà entendu parler du « **locus of control** » ? Il s'agit de cette capacité de s'attribuer la paternité de ce qui nous arrive. Que ce soit positif ou négatif, ça marche dans les deux sens. Certaines personnes ne comprendront par exemple jamais pourquoi la vie leur sourit alors qu'elles créent elles-mêmes leur chance. Ces personnes-là sont touchées par le locus de contrôle **externe**, c'est-à-dire qu'elles sont **convaincues que ce qui leur arrive dépend de facteurs extérieurs**. On s'est quand même bien tous et toutes déjà dit : « ça, pour une coïncidence » ou « c'est la faute du covid, de l'économie, du boss ».

A l'inverse, le locus de contrôle **interne**, c'est **croire en son influence**, mordicus. Être capable de prendre la responsabilité de ses actes. Si vous voulez épater la galerie lors d'une prochaine soi-